FITNESS

100 EXERCITII

SUPLIMENT AL REVISTEI CULTURISM

Director - Cristian Dulgheru

Desene de Emil Gherman

CULTURISMUL, SPORTUL VIITORULUI

Aşa cum s-a spus de nenumărate ori, trebuie să recunoaştem că omul, corpul omului, este construit pentru mişcare.

Din păcare, în ultima sută de ani, efortul fizic al omului a fost înlocuit tot mai mult de maşini. Astăzi sînt din ce în ce mai puţini oameni care în procesul muncii fac efort fizic. Din cauza dezvoltării rapide a tehnologiilor de vîrf, a roboţilor şi computerelor, unii specialişti spun că omul viitorului va fi o arătare scheletică cu un cap anormal de mult dezvoltat - asta ca urmare a faptului că preponderentă va fi activitatea intelectulală şi nu cea fizică.

De fapt, în ziua de azi, în viaţa cotidiană, practic nu mai avem cum să facem mişcare. Mergînd nu ne deplasăm pentru că sîntem veşnic grăbiţi şi de aceea ne folosim de mijloacele de transport. La serviciu aproape totul este mecanizat şi automatizat, încît singurul "efort" pe care-l face muncitorul este cel de a apăsa butoane şi de a mişca manete.

Ce putem face noi pentru ca strănepoţii noştrii să fie atletici şi frumoşi? Nimic mai simplu! Practicînd sporturile! Iar unul din sporturile cele mai indicate pentru păstrarea forţei, armoniei şi frumuseţii trupului este CULTURISMUL. De ce culturismul? Pentru că este sportul cel mai simplu de practicat, putîndu-se practica în săli speciale, dar şi al domiciliu, pentru că poate fi practicat de oricine chiar dacă este bărbat sau femeie, tînăr sau bătrîn, slab sau puternic.

Cei care practică culturismul, în afara sănătăţii bune pe care o menţin au şi avantajul obţinerii unei frumuseţi corporale de excepţie.

Pentru un copil sau un tînăr - reţineţi părinţi! - practicarea unui sport este de mare importanţă. Copii nu trebuie forţaţi numai să înveţe, asta ajutîndu-i - în viziunea unor părinţi - să reuşească în viaţă. În viaţă reuşeşti, în primul rînd dacă ai o sănătate bună.

Nu cred că există cineva care susţine că un trup atletic şi suplu nu este frumos. Dacă sînt asemenea persoane, acestea susţin acest lucru pur şi simplu din invidie, pentru că ei sînt prea leneşi şi fără voinţă pentru a practica sportul.

Singurul lucru care ne aparţine cu adevărat în viaţă este propriul trup. De aceea e păcat să nu-l îngrijim antrenîndu-l.

CULTURISMUL, nu degeaba numit şi "sportul viitorului" este cea mai bună formă de antrenament pentru corpul uman.

Cristian Dulgheru

TERMINOLOGIE

Concentrare - Atitudine mentală esenţială pentru eficienţa antrenamentelor de culturism. Eficacitatea exerciţiilor scade dacă sînt efectuate mecanic, în virtutea inerţiei. Sportivul trebuie să se concentreze la maxim în timpul lucrului, să încerce să vizualizeze dezvoltarea muşchiului supus travaliului.

Partener de antrenament - Antrenamentele efectuate în colaborare cu un partener prezintă o serie de avantaje: se pot lucra exerciţii mai complexe, se pot utiliza încărcături mai grele, riscul accidentărilor este redus, se pot efectua repetări forţate, mişcări negative etc. Cooperarea se va dovedi fructuoasă, fiind de natură să-i stimuleze pe ambii parteneri, numai dacă aceştia posedă o structură şi o forţă fizică asemănătoare, se găsesc la aproximativ acelaşi stadiu de dezvoltare musculară şi urmăresc la antrenamente un scop comun.

Priza tip mixtă - Apucarea barei cu o mînă prin pronaţie, iar cu cealaltă prin supinaţie.

Priză tip pronaţie - Apucarea barei de sus în jos

Priză tip supinaţie - Apucarea barei de jos în sus

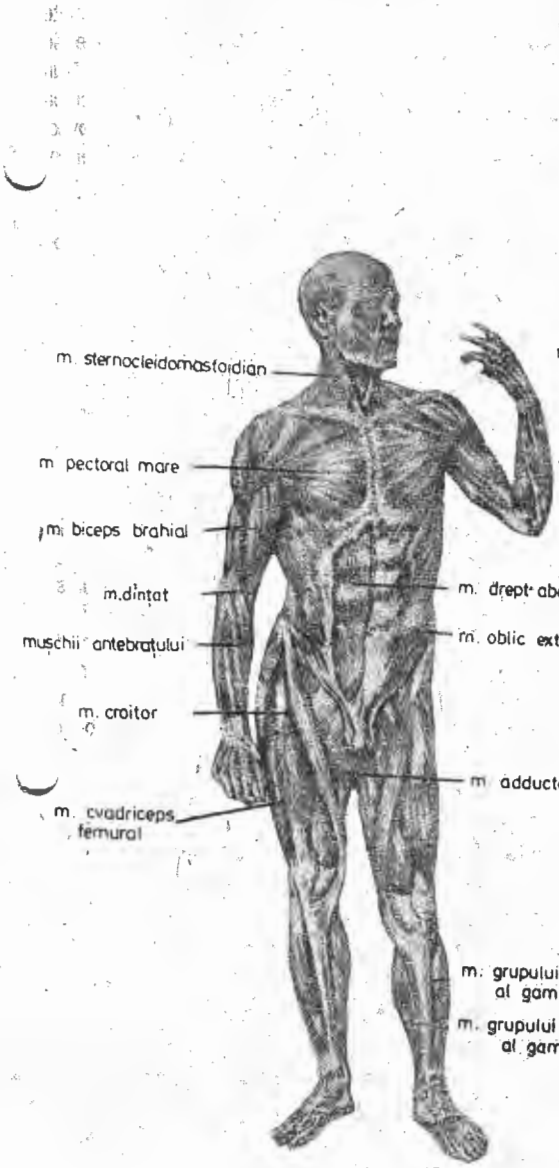
Repetare - Executarea fără pauză a unei mişcări complete, caracteristică unui anumit exerciţiu. Lucrul în serii şi repetări reprezintă metoda de bază a întregului sistem de antrenament în culturism.

Repetări forţate - Metodă de bază a antrenamentului de culturism care presupune asigurarea unei creşteri constante a solicitării musculare. Alegerea încărcăturii se face astfel încît ultimele 2-3 repetări ele fiecărei serii să reclame din partea executantului maximum de efort. Aceste aşa numite repetări forţate - la executarea cărora culturistul poate fi ajutat de un partener - sînt considerate cele mai eficiente, întrucît contribuie decisiv la îngroşarea fibrelor musculare.

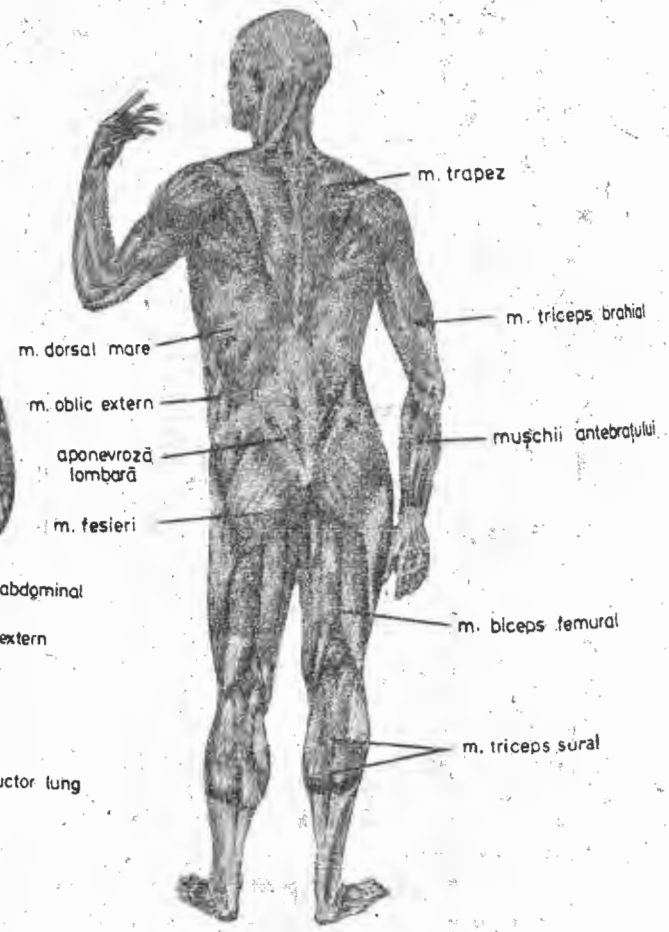
Serie (repriză) - Suma repetărilor consecutive din cadrul aceluiaşi exerciţiu, încheiate cu o pauză. Numărul de serii şi repetări se stabileşte în funcţie de condiţia fizică generală a executantului şi de scopul urmărit. Începătorilor li se recomandă să efectueze exerciţiile în 3 reprize a cîte 6-12 repetări. În cazul culturiştilor avansaţi numărul de serii poate urca pînă la 6 sau chiar la 8. După teoria lui DeLerme, dacă obiectivul principal al antrenamentului este creşterea volumului şi a forţei musculare, exerciţiile trebuie executate într-un număr mic se serii (3-4) şi repetări (4-8), dar cu o încărcătură mare. Dacă se urmăreşte prioritar dezvoltarea unei musculaturi rezistente la efort îndelungat sau obţinerea reliefării şi a separării, exerciţiile trebuie lucrate în multe reprize (6-8) şi repetări (10-15). Această teorie suscită controverse,

unii specialişti susţinînd că definirea musculară nu depinde de modul de efectuare a exerciţiilor, ci exclusiv de regimul alimentar şi de factorii ereditari. La stabilirea numărului de serii şi repetări executantul trebuie să ţină seama şi de faptul că grupele musculare mari, puternice (muşchii pectorali, ai spatelui şi ai coapselor) necesită o cantitate de muncă mai mare decît grupele mici (muşchii bicepşi, tricepşi, ai antebraţelor, abdominali, intercostali, ai gambelor) care, de regulă, se lasă modelate mai uşor. Dar se poate întîmpla ca tocmai grupele mici să se dovedească mai "încăpăţînate", reclamînd travaliu suplimentar.

PRINCIPALII MUŞCHI AI ORGANISMULUI UMAN

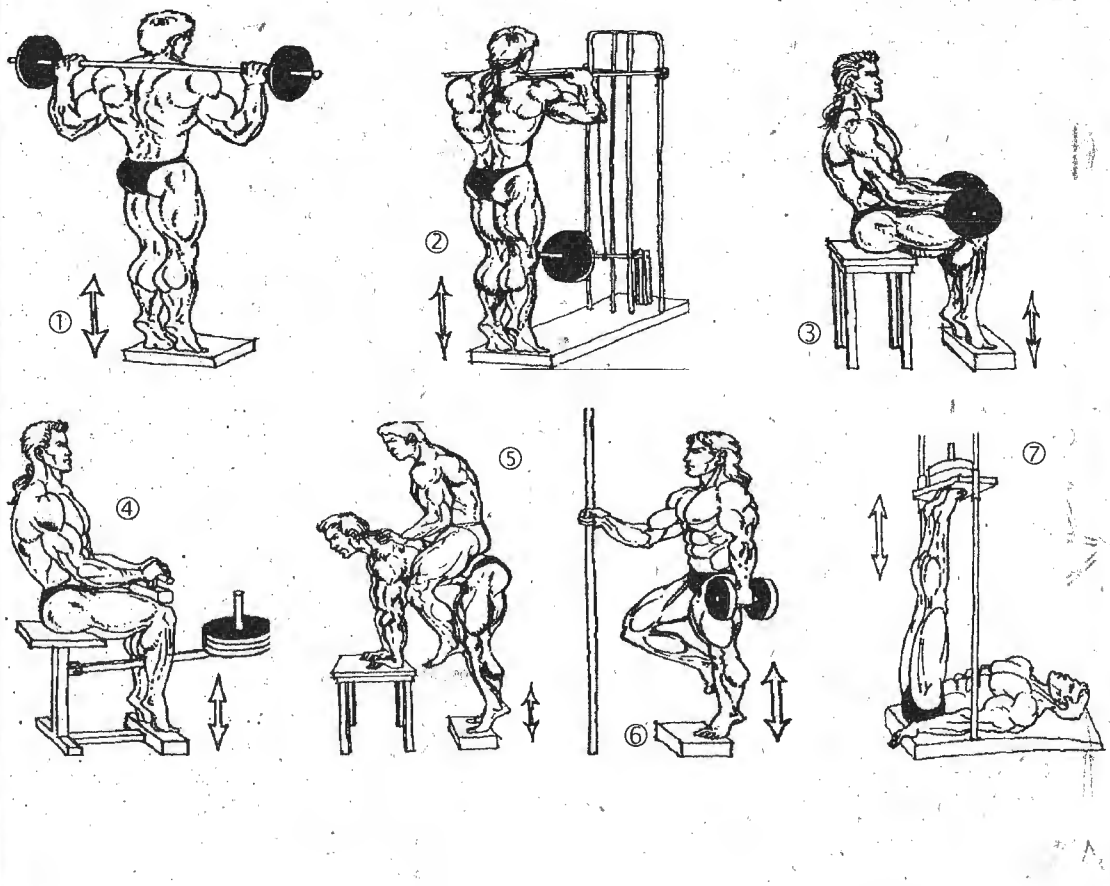


VEDERE ANTERIOARĂ



VEDERE DORSALĂ

EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII GAMBELOR



1. Ridicări pe vîrfuri din stînd în picioare la aparat

2. Ridicări pe vîrfuri din stînd în picioare cu o halteră pe umeri

3. Ridicări pe vîrfuri din şezînd pe un scaun cu haltera pe genunchi

4. Ridicări pe vîrfuri din stînd şezînd - la aparat

5. Ridicări pe vîrfuri din stînd la 90° cu un partener în spate (mîinile se sprijină pe un scaun sau pe spalier)

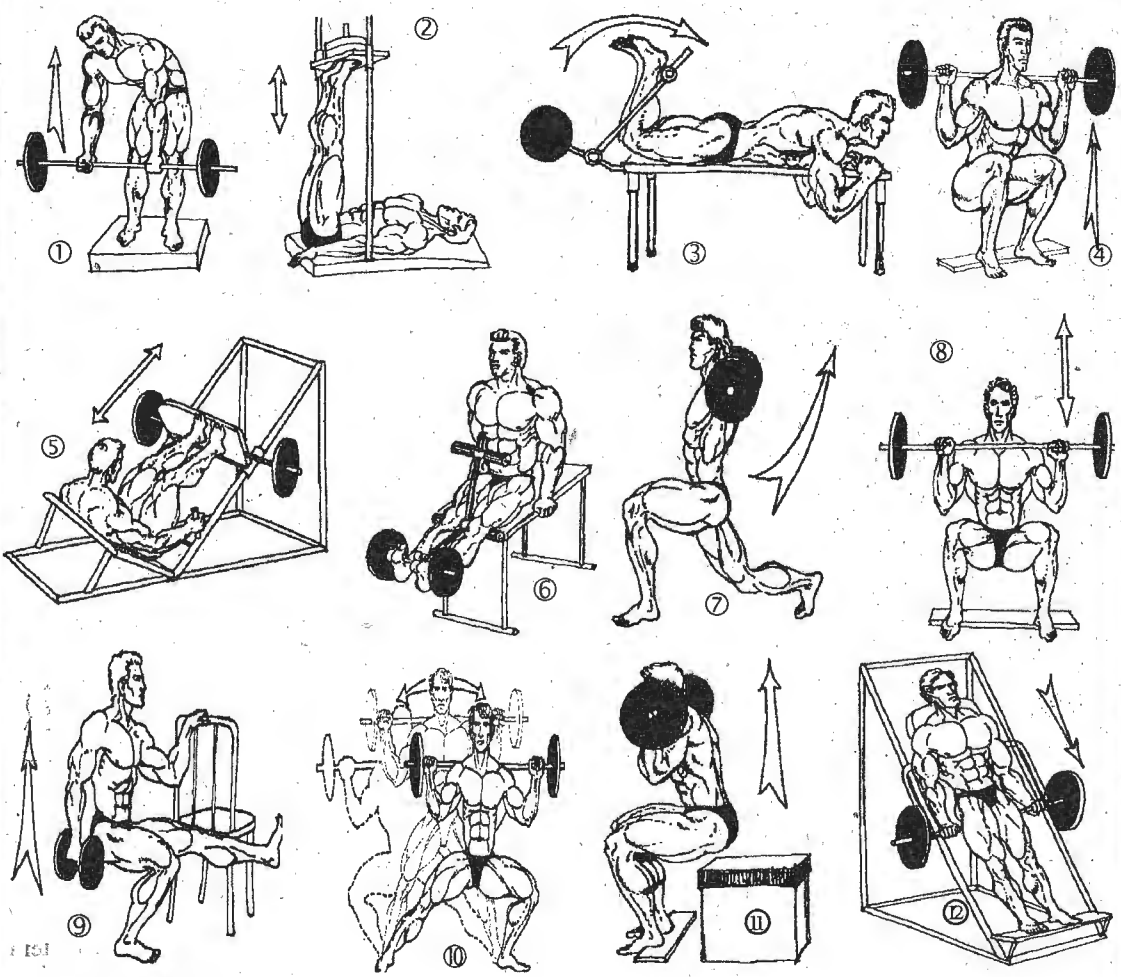
6. Ridicări pe vîrful unui picior cu o halteră în mînă

7. Extensia labei piciorului din stînd pe spate la presă verticală

Gamba este o zonă musculară care se dezvoltă foarte greu. În general se folosesc greutăţi foarte mari şi se execută repetări pînă la epuizare, pînă cînd gambele "ard" şi se simte o "durere" accentuată.

La toate exerciţiile, vîrfurile labei picioarelor se vor afla pe un bloc de lemn de 10-15 cm înălţime, pentru a permite coborîrea cît mai jos a labei piciorului.

EXERCIŢII PENTRU MŞCHII COAPSELOR



Pentru Femurali

Exerciţii de bază

1. Îndreptări cu bara cu tălpile paralele (10 cm între tălpi) şi genunchii foarte puţin flexaţi.Pe bară priza mîinilor va fi largă

2. Împins la presa verticală pentru picioare

Alte exerciţii

3. Flexia coapselor din culcat pe burtă pe banca de flexii-extensii. (Acelaşi exerciţiu se poate efectua cu ajutorul unui partener care trage cu mîinile de călcîiele celui ce efectuează mişcarea)

Exerciţii pentru cvadriceps

Exerciţii de bază

4. Genoflexiuni cu bara pe ceafă

5. Împins la presă (Aveţi grijă să nu ridicaţi nici un moment bazinul de pe bancă)

Alte ex.

6. Extensia picioarelor la bancă pentru flexii-extensii

7. Fandări în faţă cu bara pe ceafă pe cîte un picior

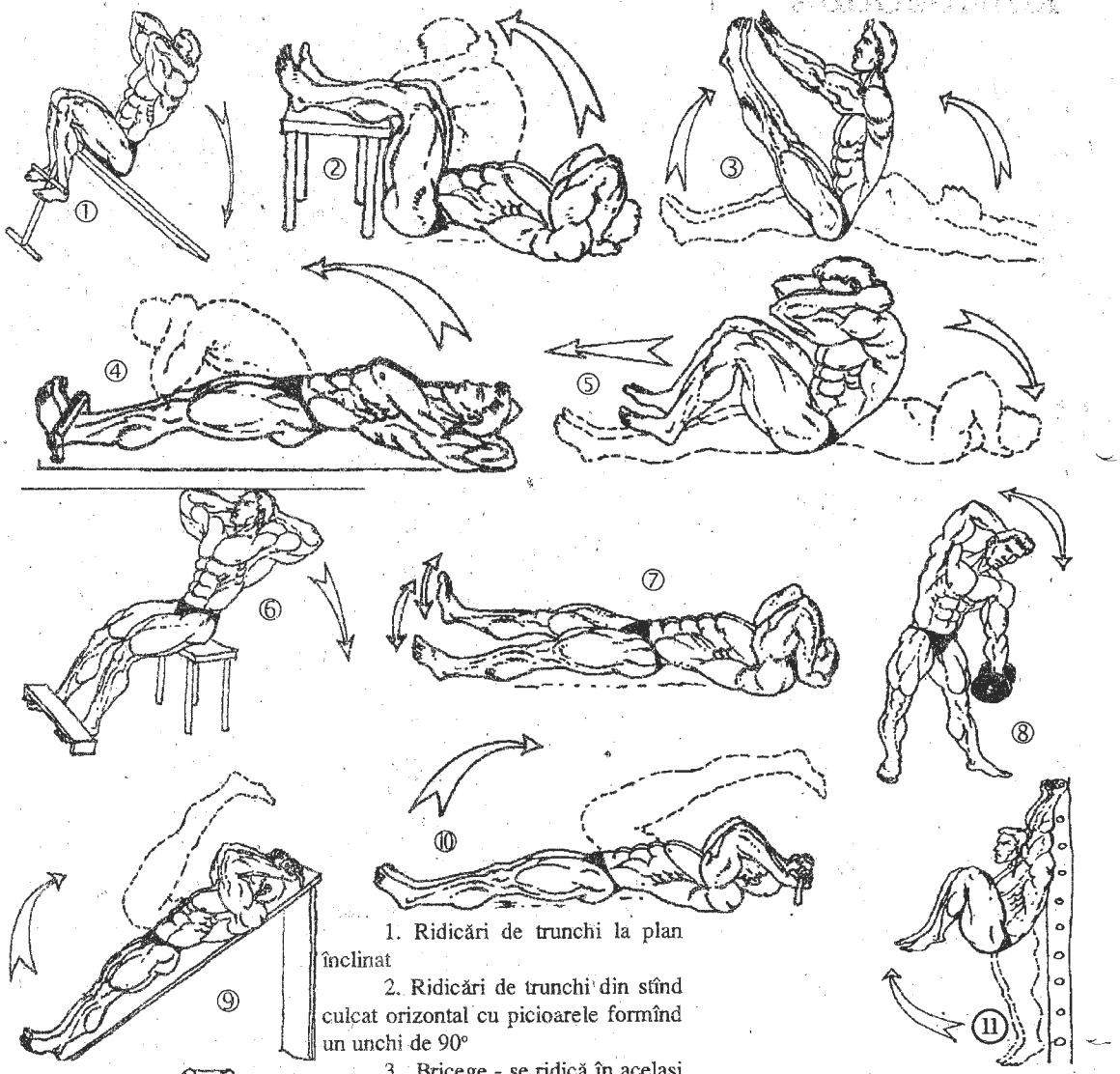
8. Genoflexiuni cu bara pe piept

9.Genoflexiuni pe un picior din sprijin cu o mînă pe spalier sau un scaun

10. Fandări laterale cu bara pe umeri

11. Semigenoflexiuni

12. Genofexiuni la "cărucior"



1. Ridicări de trunchi la plan înclinat

2. Ridicări de trunchi din stînd culcat orizontal cu picioarele formînd un unchi de 90°

3. Bricege - se ridică în acelaşi moment mîinile şi picioarele încercîndu-se atingerea lor într-un punct cît mai înalt

4. Ridicări de trunchi pe plan orizontal

5. Ridicarea trunchiului odată cu picioarele îndoite

6. Ridicarea trunchiului din stînd pe o bancă

7. Forfecarea picioarelor

8. Îndoiri laterale ale triunchiului cu o ganteră în mînă

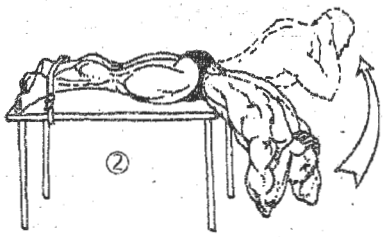
9. Ridicări de trunchi la plan înclinat

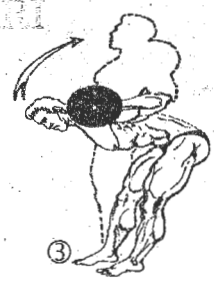
10. Ridicări de trunchi la plan orizontal

11. Ridicări de trunchi la spalier

12. Flexia trunchiului la scipete

EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII LOMBARI



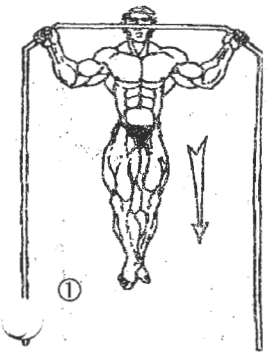


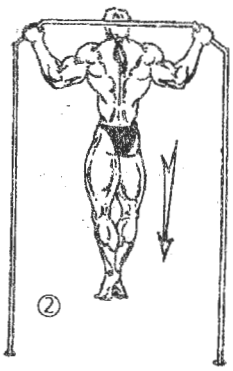
1. Îndreptări cu haltera, cu priză mixtă - (spatele trebuie să fie tot timpul drept sau chiar uşor cambrat).

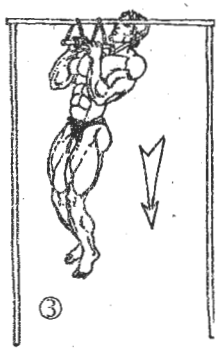
2. Hiperextensii din culcat pe burtă pe o bancă înaltă (sportivul poate fi ţinut de picioare de un partener)

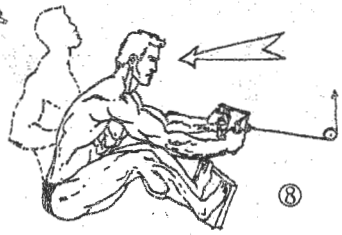
3. Aplecări ale trunchiului în faţa cu o bară pe ceafă. (spatele trebuie ţinut tot timpul drept sau chiar puţin cambrat).

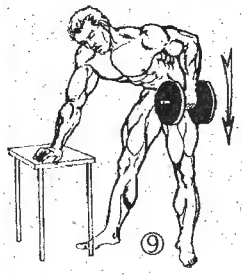
EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII SPATELUI

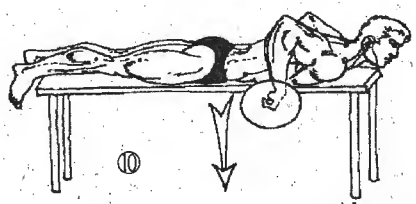












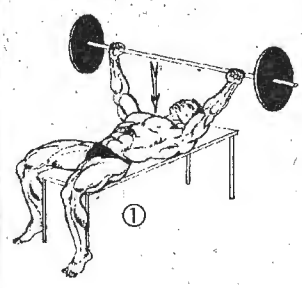
Exerciţii de bază

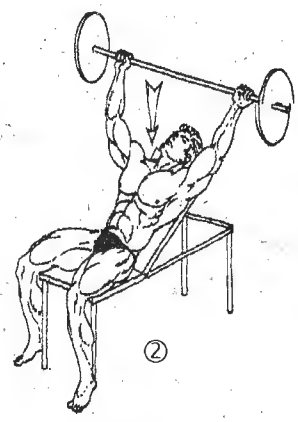
1. Tracţiuni la bară cu priză largă, la piept
2. Tracţiuni la bară cu priză largă, la ceafă
3. Tracţiuni la bară cu priză îngustă, la piept
4. Ramat din aplecat la 90°, cu bara (coatele pe lîngă piept, priza puţin mai largă decît lăţimea umerilor)
5. Ramat din aplecat la 90° cu bara încărcată la un singur capăt, cu priză îngustă (pe bară sau folosind un mîner)

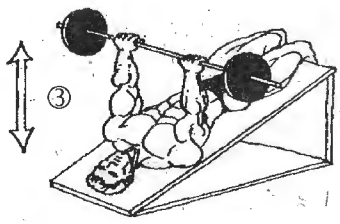
Alte exerciţii

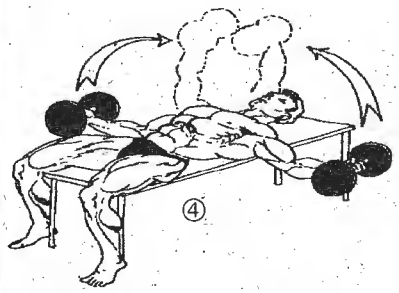
6. Tracţiuni la scripete cu priză largă, la piept
7. Tracţiuni la scripete cu priză largă, la ceafă
8. Ramat la scripete din poziţia şezînd, cu priză îngustă
9. Ramat din aplecat, cu o mînă
10 Ramat din stînd întins orizontal pe o bancă (acest exerciţiu este recomandat celor care au probleme cu spatele şi coloana)
11. Ramat cu o mînă, la scripete, din aplecat.

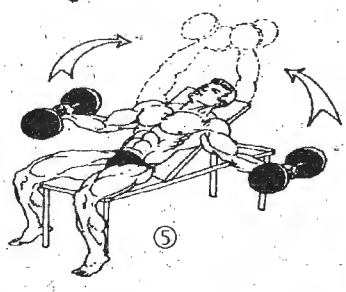
EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII PECTORALI

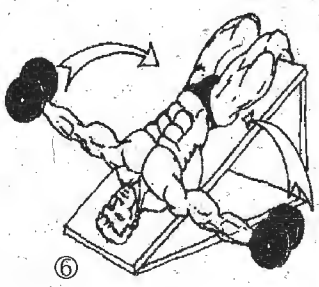


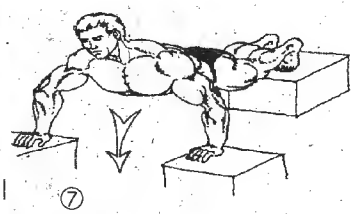


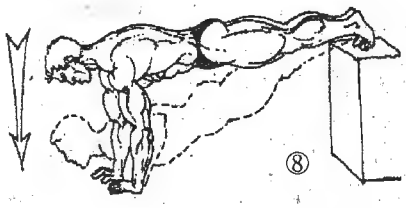


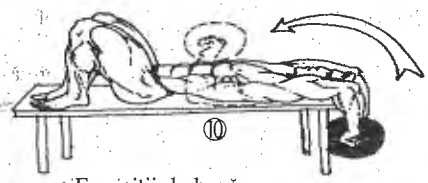












Exerciţii de bază

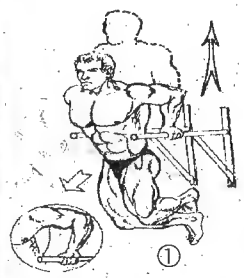
1. Împins din culcat pe o bancă orizontală, cu bara
2. Împins din culcat pe o bancă înclinată, cu bară
3. Împins pe o bancă declinată (cu capul în jos) cu bara

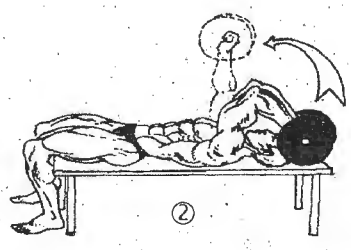
Toate trei exerciţiile se pot executa şi cu gantere

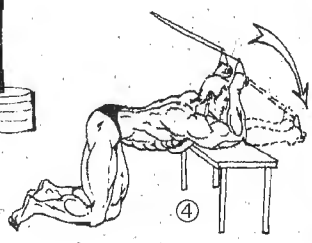
Alte exerciţii

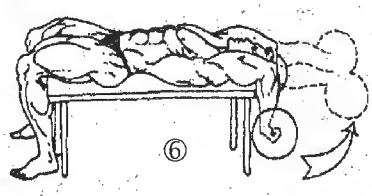
4. Fluturări din culcat pe o bancă orizontală
5. Fluturări din culcat pe o bancă înclinată
6. Fluturări din culcat pe o bancă declinată
7. Flotări între scaune
8. Flotări cu picioarele pe un scaun
9. Fluturări la scripeţi
10. Ducerea braţelor în spate din stînd culcat pe plan orizontal (ex pentru încălzirea pectoralilor - favorizează mărirea cutiei toracice, se execută cu greutăti mici, baza punîndu-se pe respitaţia cît mai profundă)

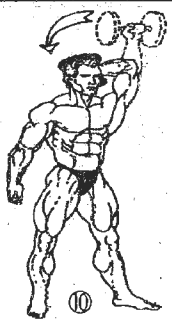
EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII TRICEPSULUI

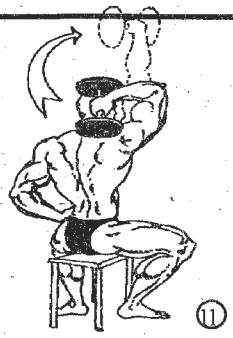


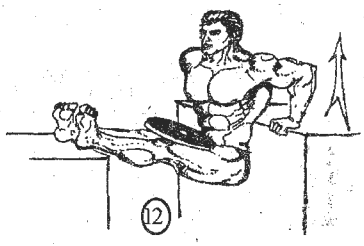












Exerciţii de bază

1. Flotări la paralele

2. Extensia braţelor din culcat pe o bancă orizontală, cu bara (coatele rămîn tot timpul în sus)

Alte exerciţii

3. Extensia braţelor la scripete din stînd cu faţa la scripete

4. Extensia braţelor la scripete din stînd aplecat la 90°, cu spatele la scripete (coatele rămîn tot timpul îndreptate înainte)

5. Extensia braţelor cu o bară ţinută la ceafă (coatele rămîn tot timpul îndreptate spre înainte, braţele în prelungirea corpului)

6. extensia braţelor din stînd culcat pe o bancă orizontală, cu braţele lipite de bancă

7. Extensia braţelor din stînd culcat pe o bancă înclinată la 45°

8. Extensia braţelor din stînd cu trunchiul aplecat la 90° (coatele rămîn lipite de corp)

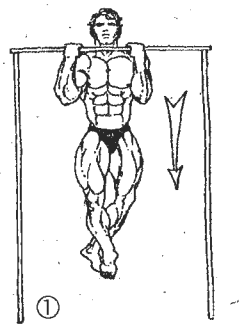
9. Extensia braţelor din stînd cu trunchiul aplecat la 90°

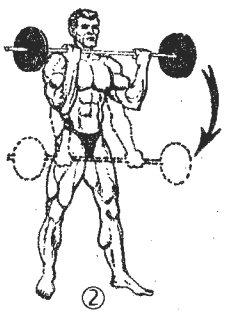
10. Extensia braţelor din picioare, stînd cu braţul lipit de un perete

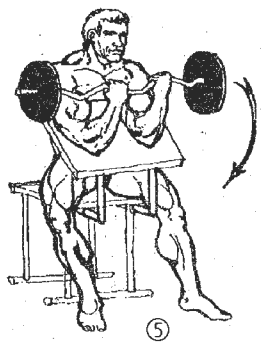
11. Extensia unui braţ din şezînd

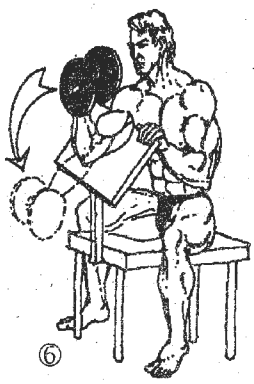
12. Flotări între două bănci paralele

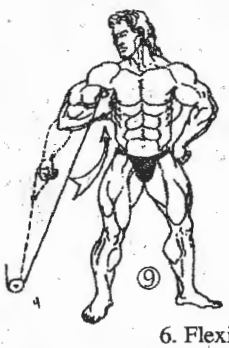
EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII BICEPSUL JE











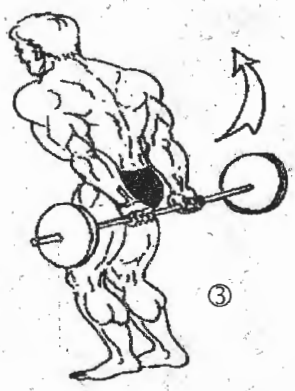
Exerciţiile de bază

1. Tracţiuni la bară cu priză medie, tip supinaţie (distanţă între palme cît lăţimea umerilor)

Alte exerciţii

2. Flexia antebraţelor pe braţe cu haltera
3. Flexia antebraţelor pe braţe cu gantere
4. Flexia antebraţelor pe braţe cu gantere din stînd şezînd pe o bancă înclinată la 45°
5. Flexia antebraţelor pe braţe la banca "Larry Scott"
6. Flexia antebraţului pe braţ cu un braţ la banca Larry Scott
7. Flexia antebraţului pe braţ cu un braţ sprijinit pe un picior
8. Flexia antebraţelor pe braţe cu dispozitivul pentru fixarea coatelor, pentru a evita trişarea
9. Flexia antebraţului pe braţ la scripete
10. Flexia antebraţelor pe braţe cu coatele sprijinite pe genunchi (se foloseşte mai mult ca exerciţiu de încălzire)

EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII ANTEBRAŢULUI



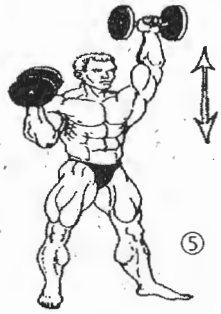
1. Flexia mîinii cu bara, cu priză tip supinaţie
2. Flexia mîinii cu bara, cu priză tip pronaţie
3. Flexia mîinii cu priză tip pronaţie , cu bara ţinută în spatele trunchiului, antebraţele sprijinite pe lombari şi fesieri

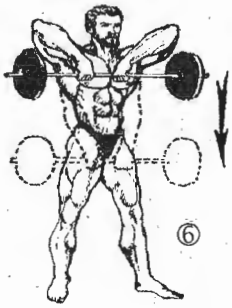
EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII TRAPEZULUI

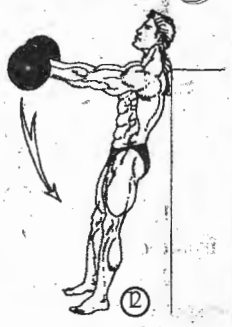
1. Ridicarea umerilor cu haltera (acelaşi exerciţiu se poate executa şi cu gantere)

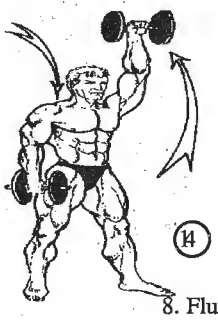
2. Ridicarea umerilor cu bara ţinută în spatele trunchiului (se ridică cît mai sus, îndoind şi coatele în acest scop)

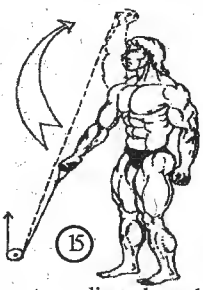
EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII UMERILOR











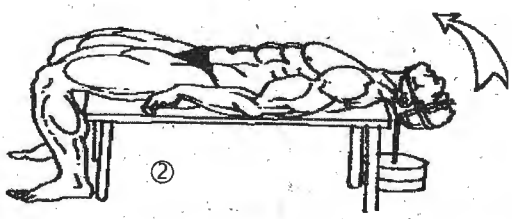
Exerciţii de bază

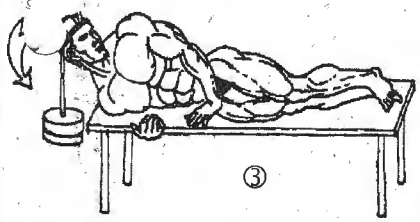
1. Împins de la ceafă cu bara, din şezînd.
2. Împins de la ceafă cu bara, din picioare.
3. Împins de la piept cu bara, cu priză largă, din picioare (sau din şezînd)
4. Împins de la umeri, cu gantere, din şezînd
5. Împins de la umeri, cu gantere, din picioare
6. Ramat din picioare cu priză îngustă

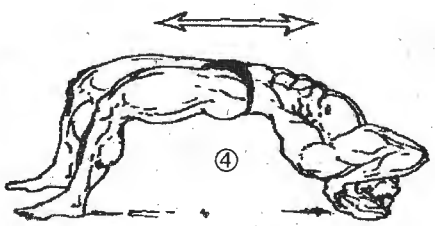
Alte exerciţiii

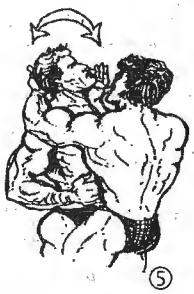
7. Fluturări laterale cu gantere, din picioare
8. Flutrări laterale cu gantere, din aplecat la 90°
9. Fluturări laterale cu o mînă, iar cu cealaltă sprijinită pe spalier
10. Fluturări laterale cu un braţ din şezînd.
11. Fluturări laterale la scripete
12. Ridicarea braţelor prin faţă cu haltera cu mîinile întinse (ex pentru deltoidul anterior)
13. Ducerea braţelor în spate cu gantere, din aplecat la 90° (pentru deltoid posterior)
14. Ridicarea braţelor prin faţă cu gantere
15. Ridicarea braţului prin faţă la scripete

EXERCIŢII PENTRU MUŞCHII GÎTULUI









1. Extensa capului din aşezat, cu discuri atîrnate de cap
2. Flexia capului din stînd culcat orizontal pe spate
3. Îndoiri laterale alę gîtului din stînd culcat orizontal într-o parte
4. Podul
5. Flexia şi extensia capului cu ajutorul unui partener

CUM NE ANTRENĂM

Pentru a vă ajuta în alegerea unui program de antrenament cît mai adecvat scopului pe care vi l-aţi propus iniţial, voi încerca să vă prezint cîteva modalităţi de concepere a unui astfel de program. Mai înainte, însă, trebuie să vă hotărîţi foarte exact asupra a ceea ce doriţi să obţineţi de la dumneavoastră!

Doriţi să vă menţineţi o bună condiţie fizică, să aveţi un tonus ridicat? Foarte bine. Veţi adopta un program de pregătire care să cuprindă 2 - 3 antrenamente săptămînal.

Dacă însă doriţi îmbunătăţirea parametrilor actuali sau chiar practicarea acestui sport în vederea obţinerii unor performanţe va trebui să alegeţi un program de 4-6 antrenamente săptămînal.

Dar, haideţi să nu ne grăbim şi să lămurim mai întîi cîteva aspecte pe care le cunoaşteţi mai mult sau mai puţin, funcţie de nivelul la care vă găsiţi fiecare în acest moment!

N-aş vrea să deranjez pe cineva prin natura explicaţiilor pe care le voi da, dat fiind faptul că această broşură se adresează în primul rînd celor care doresc să înceapă practicarea culturismului, dar şi celor care îl practică deja, însă de puţin timp şi, deci nu au un bagaj de cunoştinţe suficient de mare, care să le permită să-şi compună singuri un program de pregătire.

Celor care acum s-au hotărît să se apuce de practicarea culturismului le voi spune că, pornind de la însăşi denumirea originală a acestui sport "Bodybuilding" - ceea ce în traducere liberă înseamnă "construirea propriului corp" -, realizăm că avem de înfăptuit construirea unui edificiu (în cazul nostru - propriul corp) şi, ca orice edificiu ce se doreşte trainic şi sănătos, trebuie să aibă o temelie durabilă. Deci, hai să punem primele cărămizi!

Mai întîi trebuie să mergem neapărat să facem un consult medical prin care să ni se confirme faptul că sîntem apţi pentru practicarea acestui sport! După care, nu ne vom grăbi să începem cu antrenamente la intensitatea maximă şi cu încărcături foarte mari! Va trebui să trecem printr-o perioadă de acomodare a organismului cu acest gen de efort fizic, datorită faptului că musculatura, dar mai ales articulaţiile, au nevoie de adaptare treptată la încărcături, pentru a nu da naştere la dureri articulare, entorse, întinderi sau, ce-i mai grav, rupturi. Această perioadă poate dura, de la caz la caz, 4 şi 6 săptămîni dacă în ultimul timp nu aţi făcut deloc efort, şi poate fi redusă la 2-3 săptămîni, dacă sînteţi genul de om ce nu se poate împăca cu sedentarismul şi aţi făcut mişcare cît de cît.

Abia acum antrenamentele pot creşte, atît în privinţa duratei, cît şi a intensităţii de lucru, încercînd în acelaşi timp să mărim şi încărcătura greutăţilor folosite! Dar... mare atenţie! Acum începem să facem şi multe greşeli, greşeli specifice de fapt acestei perioade, pe care mulţi dintre începători le fac şi la care m-am referit cu precădere într-un articol anterior, văzîndu-mă nevoit acum să vă atrag atenţia din nou asupra unora dintre ele.

- Prin creşterea greutăţilor, fiţi foarte atenţi să nu căderi pe panta cealaltă - a "goanei după greutate", cum am numit-o eu şi să neglijaţi execuţia corectă a mişcărilor, care constituie un element esenţial în culturism!

- Observînd că obţineţi progrese, nu dublaţi numărul seriilor, crezînd că progresele vor fi proporţionale cu volumul de lucru!

- Încercaţi, pe cît posibil, să izolaţi efortul asupra unei singure grupe musculare, pentru a fi solicitată cît mai bine!

- Nu neglijaţi nici o grupă musculară sau vreo parte a corpului, ci trataţi-le pe toate cu aceeaşi seriozitate, pentru a obţine o dezvoltare armonioasă!

- Dacă aveţi grupe deficitare, nu le lucraţi în fiecare zi, crezînd că astfel puteţi să le ajungeţi din urmă pe celelalte! Treptat se va ajunge la o stare de oboseală pronunţată - ea este primul semn de instalare a supraantrenamentului, soldat cu stagnarea creşterii sau, chiar mai rău, cu regres.

- Lăsaţi un timp de refacere de minimum 48 de ore înainte de a lucra din nou o grupă musculară, pentru a se putea reface!

- În funcţie de scopul pe care îl urmăriţi (creştere sau scădere în greutate), adoptaţi un regim alimentar adecvat!

În continuare am să vă prezint cîteva modalităţi de concepere a unor programe de 2-3-4 şi 6 antrenamente pe săptămînă, însă ţin să specific că ordinea în care sînt trecute grupele musculare nu este obligatoriu şi ordine de lucru.

Aici am să vă atrag atenţia asupra faptului că în prima jumătate a antrenamentului este bine să lucraţi grupa deficitară, deci rămîne la opţiunea d-v. ordinea în care în care le veţi lucra!

2 ANTRENAMENTE/SĂPTĂMÎNĂ:

Varianta A.

1 - PIEPT - UMERI - SPATE - ABDOMEN
2 - COAPSE - GAMBE - BICEPS - TRICEPS

Variánta B.
1 - PIEPT -UMERI - BICEPS - TRICEPS - ABDOMEN
2. COAPSE - GAMBE -SPATE
Varianta C.
1 - SPATE -UMERI BICEPS - TRICEPS
2 - PIEPT - COAPSE - GAMBE - ABDOMEN

3 ANTRENAMENTE/SĂPTĂMÎNĂ:
Varianta A.
1 - PIEPT - BICEPS - TRICEPS
2. SPATE - UMERI
3. COAPSE - GAMBE -ABDOMEN
Varianta B.
1 - PIEPT - UMERI - TRICEPS
2. SPATE - BICEPS
3. COAPSE - GAMBE - ABDOMEN
Varianta C.
1 - PIEPT - SPATE
2. UMERI - BICEPS - TRICEPS
3. COAPSE - GAMBE - ABDOMEN

Pentru 4 antrenamente/săptămînă se vor repeta cele 2 antrenamente de la primul program, formîndu-se un ciclu de 2 antrenamente ce se repetă astfel: Exemplu:
Luni şi joi:
PIEPT - UMERI - SPATE - ABDOMEN
Marţi şi vineri:
COAPSE - GAMBE - BICEPS - TRICEPS

Pentru 6 antrenamente/săptămînă - vom face acelaşi lucru: repetăm cele 3 antrenamente, făcînd un ciclu ce se repetă astfel:
Exemplu:
A - Luni şi joi:
PIEPT - BICEPS - TRICEPS
Marţi - Vineri:
SPATE - UMERI
Miercuri - sîmbătă:
COAPSE - GAMBE - ABDOMEN

S-a spus de atîtea ori pînă acum, şi am să vă repet şi eu, că în acest sport nu există principii universal-valabile, deci nu înseamnă că, dacă veţi folosi metada lui Arnold de antrenament, veţi ajunge ca el. Nu!

Va trebui să încercaţi mai multe modalităţi şi să alegeţi ce vă merge mai bine, cel mai bine Dar, aici intervine adevărata problemă - în a realiza ce-ţi merge mai bine. Nu disperaţi! A experimenta o metodă de lucru nu înseamnă a o folosi o săptămînă, pentru că într-o perioadă atît de scurtă, cît de eficientă ar fi ea, nu-şi poate arăta efectele benefice asupra nimănui! Trebuie menţinută cel puţin 6-8 săptămîni şi, dacă după această perioadă simţi o îmbunătăţire cît de cît vizibilă, te simţi bine, ai un tonus ridicat şi simţi că totul îţi merge din plin înseamnă că trebuie adoptată!

La fiecare 3 luni de antrenament trebuie adus ceva nou în metoda de lucru, pentru a menţine nuşchiul într-o permanentă "confuzie", astfel el se obişnuieşte cu genul de solicitare şi nu mai răspunde acestui stimul, deci nu mai creşte.

Acum să ne ocupăm puţin de dozarea efortului în antrenamentele noastre!:

I. Atunci cînd urmărim creşterea în volum şi masă musculară, numărul de serii va fi repartizat astfel:

- pentru grupe musculare mici:

BICEPS TRICEPS BICEPS FEMURAL GAMBE	*8-10 serii, cuprinse în 2-3 exerciţii la alegere*

- pentru grupele musculare mijlocii şi mari:

UMERI PIEPT CVADRICEPS (COAPSE) SPATE	*12-14 serii, cuprnse în 3 sau 4 exerciţii, dintre care cel puţin 1 trebuie să fie exerciţiu de bază*

Se va avea grijă ca exerciţiile să fie alese în aşa fel încît să ofere diferite unghiuri de solicitare a muşchiului (plan orizontal, înclinat sau declinat)

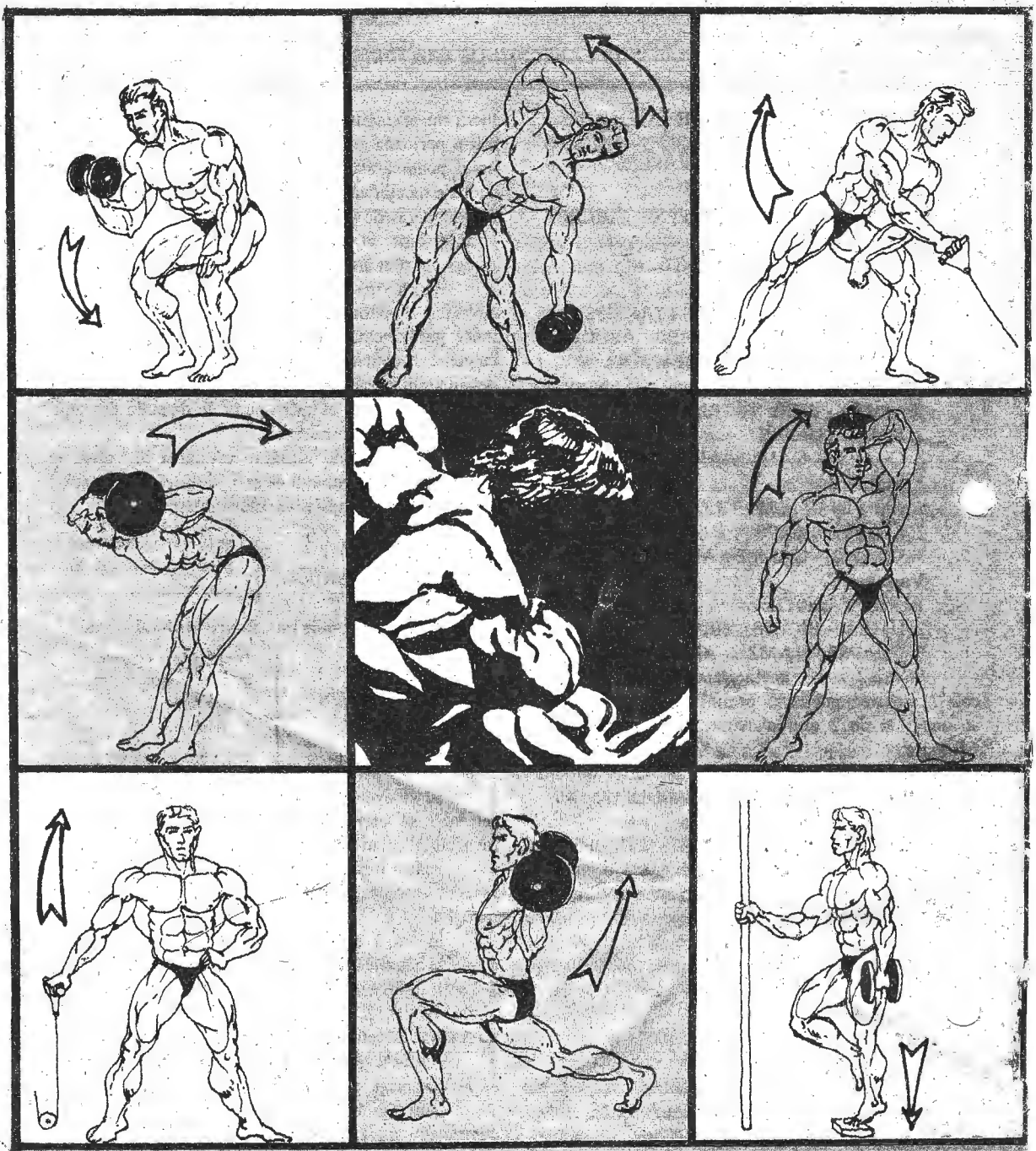
Pentru obţinerea masei musculare, numărul de repetări executate la fiecare serie trebuie să fie cuprins între 4 şi 8

În cazul în care urmărim subţierea ţesutului adipos şi creşterea densităţii musculare, vom mai adăuga 2-3 serii la fiecare grupă musculară şi vom executa un număr de 10-12, chiar 14 repetări la fiecare serie! (a nu fi uitată adoptarea unui regim alimentar adecvat!)

Pentru a vă vedea obiectivele îndeplinite, trebuie să nu disperaţi, să aveţi continuitate în pregătire, să adoptaţi un regim de viaţă ordonat, să aveţi răbdare, să continuaţi - şi NU SE POATE SĂ NU REUŞIŢI!

Din partea mea - mult succes!

George Tănase
Antrenor, Campion Naţional de juniori



EDITURA "REDIS-SPORT" SRL

Tiparul executat la
Regia Autonomă a Imprimeriilor
Imprimeria CORESI

80 LEI

Revista **CULTURISM**

- o revistă pentru toţi cei care vor să devină puternici